



令和3年12月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	体の中でのおもなはたらき						その他調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (水)	麦ごはん 牛乳 ブルコギ もやしのナムル ワンタンスープ	牛肉	牛乳	人参 にはら ほうれん草 黄ピーマン 人参	にんにく 玉ねぎ もやし きくらげ チンゲン菜 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 麦 砂糖	ごま ごま油 ごま油	酒 醤油 オイスターソース コチュジャン 塩 ナムルドレッシング 酒 醤油 たらスープ 中華だし 塩 こしょう	784 263
2 (木)	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 白菜のおかかあえ ピリ辛豚汁	鮭 みそ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参	長ねぎ 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 こんにゃく	ごま油	酒 みりん 醤油 醤油 酒 唐辛子 和風だし 混合だし	749 241
3 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖	大豆油 サラダ油	醤油 酒 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 和風だし 混合だし	855 297
6 (月)	ナポリタン 牛乳 野菜のクリームスープ さつまいもサラダ チョコプリン	ウィンナーソーセージ 鶏肉	チーズ 牛乳 牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ カリフラワー キャベツ 長ねぎ とうもろこし グリーンピース	スパゲティ 小麦粉 パン粉	バター オリーブ油 バター	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ スープストック 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう ココア	766 287
7 (火)	菜飯 牛乳 わかさぎのかりかりフライ (2尾) 切干し大根の煮物 打ち豆汁	わかさぎ 豚肉 みそ 大豆	牛乳	広島菜 人参 いんげん 人参	切干し大根 干し椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖 里芋	大豆油	塩 醤油 みりん 和風だし 酒 和風だし 混合だし	762 281
8 (水)	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ハクミンのかみかみあえ 根菜汁	いか 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参	切干し大根 白菜 たくあん 大根 ごぼう れんこん	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 里芋	大豆油 ごま	醤油 みりん 醤油 和風だし 混合だし	745 252
9 (木)	豚キムチ丼 (麦ごはん) 牛乳 ごまあえ パハロア	豚肉	牛乳	にはら ほうれん草 人参	にんにく 生姜 白菜キムチ もやし 玉ねぎ 切干し大根	麦 ごはん 砂糖	ごま油	酒 醤油 オイスターソース コチュジャン 塩	779 158
10 (金)	ごはん 発酵乳 (ブルーベリー) 白身魚のフライ もやしとほうれん草のサラダ マカロニ入りコンソメスープ	タラ 鶏肉 ウィンナーソーセージ	発酵乳	ほうれん草 人参	ブルーベリー もやし とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜	ごはん パン粉 マカロニ	大豆油	中濃ソース 和風玉ねぎドレッシング からスープ コンソメ 塩 こしょう	774 156
13 (月)	麻婆めん (中華めん) 牛乳 こんにゃくサラダ あんまん	鶏肉 豆腐 みそ 鶏肉 小豆	牛乳	ほうれん草 人参 かぼちゃ	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん 砂糖 片栗粉 こんにゃく 小麦粉 砂糖	ごま油	豆板醤 酒 甜麺醤 コチュジャン 醤油 たらスープ 青しそドレッシング	880 292
14 (火)	ストロベリーロールパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ かぼちゃのポターージュ	鶏肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	いちご 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ しめじ	いちご 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ しめじ	パン 砂糖 パン粉 マカロニ 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 酢 野菜ブイヨン コンソメ 塩 こしょう	771 317
15 (水)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい (3個) 春雨サラダ 豆腐の中華煮	豚肉 ハム 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	麦 ごはん 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油	塩 中華ドレッシング 酒 塩 こしょう たらスープ オイスターソース 醤油 中華だし	823 241
16 (木)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切干し大根のサラダ かきたま汁	ぶり 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 人参	生姜 切干し大根 きゅうり もやし 白菜 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 片栗粉	サラダ油	酒 醤油 みりん 和風玉ねぎドレッシング 和風だし 混合だし 塩 醤油	816 235
17 (金)	冬野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 チキンナゲット (2個) 花野菜サラダ	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ れんこん カリフラワー キャベツ	麦 ごはん 小麦粉 小麦粉	サラダ油 大豆油	小麦粉 中濃ソース カレー粉 醤油 ケチャップ クリーミーフレンチドレッシング	851 223
20 (月)	野菜たっぷり焼きそば 牛乳 (ミルクココア) メンチカツ 大根サラダ	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし	焼きそばめん 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	酒 焼きそばソース オイスターソース ウスターソース ココア 塩 中濃ソース 和風ドレッシング	794 399
21 (火)	ごはん 牛乳 肉団子野菜あんかけ (2個) 中華サラダ 大根と生姜のスープ	鶏肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ もやし とうもろこし くらげ 大根 チンゲンサイ 生姜	ごはん 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油 ごま油	ケチャップ 酢 醤油 中華ドレッシング オイスターソース 中華だし たらスープ 塩 こしょう	825 288
22 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き れんこんサラダ ほうとう汁 ゆずゼリー	さば ハム 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参	れんこん キャベツ とうもろこし 大根 かぼちゃ 長ねぎ ゆず	ごはん 砂糖 ほうとうめん はちみつ	ごま	酒 塩こうじ ノンエッグマヨネーズ 醤油 酒 和風だし 混合だし	866 239
23 (木)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ (2個) チャプチェ サムゲタン風スープ	鶏肉 豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にはら 人参 ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ にんにく 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ 大根 干し椎茸 生姜 にんにく	ごはん 小麦粉 パン粉 春雨 大麦	ラード ごま油 ごま油 ごま油	塩 酒 醤油 オイスターソース 豆板醤 塩 中華だし こしょう 酒 たらスープ 塩 こしょう	810 220
24 (金)	チキンライス 牛乳 星型コロッケ チーズサラダ セレクトクリスマスケーキ ①プッシュドノエル ②いちごケーキ ③チョコケーキ	鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏卵 大豆 鶏卵 大豆 大豆	牛乳 牛乳 チーズ 牛乳 牛乳	人参 人参 人参	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ カリフラワー ロマネスコ いちご	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 米粉	バター サラダ油 大豆油	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう 中濃ソース イタリアンドレッシング チョコレート ココア	807 202

※ 献立や食材が変更になる場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いたします。